

## Você vai brilhar em 2006! (A CIDADE - SANTA GERTRUDES) - 23/12/2005

### Especialistas indicam pequenas atitudes que dão grandes resultados

A Cidade convidou uma verdadeira seleção de especialistas par ajudá-lo a começar o ano novo com o pé direito, atraindo sorte e prosperidade. De saúde a gestão pessoal, profissionais de renome falam da necessidade de começar um novo período com atitudes que podem fazer a diferença em 2006. Confira!

1

Mulheres com mais de 40 anos devem ter sempre em mente que a mamografia pode incomodar um pouco, mas salva vidas. Com tanta informação disponível, não se admite mais a negligência em relação à própria saúde. Em 2006, haverá 49 mil novos casos de câncer de mama. Portanto, não deixem de fazer o exame. (Dr. Aron Belfer, médico radiologista da URP Diagnósticos Médicos)

2

Os ácaros desencadeiam rinite alérgica, conjuntivite, eczemas e dermatites em pessoas mais sensíveis. Como são difíceis de ser removidos, evite dormir em quartos com carpetes, tapetes e cortinas de tecido. O travesseiro não deve ser de pena e tem de ser substituído todo ano. Portanto, que tal começar o ano comprando um bom travesseiro? (Sônia Moura, bióloga da Praxxis Controle de Pragas)



3

Quem sente dor nas articulações e não aguenta mais gastar tempo e dinheiro comprando remédios e fazendo infiltrações, deveria conhecer os efeitos da PST (Terapia de Sinais Pulsados). O tratamento é indolor, não é invasivo e não apresenta efeitos colaterais. Os pulsos eletromagnéticos agem sobre as cartilagens, ossos, músculos e tendões, aliviando a dor e impedindo o avanço da artrite. (Dr. José Eld, médico ortopedista da Clínica Ortopédica Brasil)

4

Livre-se de vez dos óculos. A cirurgia ocular personalizada utiliza um equipamento para escanear a visão e diagnosticar todas as distorções e aberrações presentes. É o procedimento mais recomendado para corrigir hipermetropia, miopia e astigmatismo, sendo 25 vezes mais preciso do que qualquer outro método. (Dr. Renato Neves, médico oftalmologista e diretor da Eye Care Oftalmologia)

5

Acostume-se a escrever tudo o que precisa fazer de importante no dia seguinte. Assim, você evita perder seu precioso tempo na cama elencando as atividades que terá de fazer depois. Para ter uma boa noite de sono, que tal abolir de vez a ingestão de café, chá mate, refrigerantes e bebidas alcoólicas à noite? Prefira chá de erva cidreira ou hortelã. (Dr. João Geraldo Simões Houly, coordenador médico do Pronto Atendimento do Hospital Santa Paula)

6

Comece a cuidar das pernas desde já. Quem pensa que problemas vasculares são meramente estéticos, não sabe o risco que está correndo. Dor, vermelhidão e inchaço são sinais e sintomas que exigem cuidados médicos, sob pena de a pessoa sofrer uma trombose (entupimento de veia) ou embolia pulmonar (coágulo que se desprende e percorre o caminho do sangue, instalando-se em uma artéria pulmonar). (Dr. Flavio Folino, cirurgião vascular do Hospital Paulistano)

7

Se você busca um novo emprego, defina concretamente quais empresas gostaria de trabalhar e, a partir daí, enxergue com maior clareza qual é o mercado de trabalho prioritário. Estabeleça metas semanais de telefonemas e e-mails para manter relacionamento com colegas. Com apenas quatro contatos por semana, em seis meses é possível manter ativa uma rede de mais de cem contatos. (John Cymbaum, consultor da Laboredomus Gestão de Pessoas)

8

Para se livrar da tensão acumulada nos ombros, adote o movimento do "tô nem aí" - eleve os ombros, ao mesmo tempo, até a altura do queixo e solte. Repita cinco vezes esse movimento, pelo menos três vezes ao dia, durante todo ano. (Dr. Lafayette Lage, ortopedista)



9

Não dá mais para fingir que a aparência não conta na hora de passar por uma entrevista de emprego ou fechar um contrato novo. Depois de passar pelo consultório do dermatologista e do cirurgião plástico, é a vez de o dentista garantir o sucesso da imagem. Afinal de contas, de que adianta um corpo escultural se ao abrir a boca a pessoa revela dentes tortos, escurecidos ou mesmo mau hálito? Em 2006 cuide bem do seu sorriso. (Marcelo Rezende, cirurgião dentista e diretor da Smiling Dental Care)

10

Os jovens já sabem que o sol e o fumo são fatores de risco nos casos de câncer. Mas, costumam se esquecer de que muito antes de a doença surgir, eles verão no espelho os efeitos do envelhecimento precoce. Aliás, fumantes costumam parecer cinco anos mais velhos e têm entre 12% e 20% mais chances de enfrentar problemas com a cirurgia plástica. Portanto, fique longe do cigarro e do sol para conservar o brilho da juventude por mais tempo. (Dr. Marcos Grillo, PhD em Cirurgia Plástica, de Curitiba)

11

Ao se formar, não peça um carro de presente para o seu pai. Peça para ele investir em você e entrar de sócio na empresa que você vai abrir. As incubadoras oferecem o melhor ambiente para quem está iniciando um negócio, exigindo investimentos bem menores do que para se lançar sozinho no mercado. (Prof. Sylvio Rosa, presidente do ParqTec de São Carlos)



12

Aprenda e incorpore em suas atividades o conceito do Six Sigma, que é mudar a forma de pensar e agir com relação aos processos, reduzindo o número de defeitos e desperdícios gerados. Assim, onde quer que você atue, será valorizado por pensar no conjunto da empresa. (Sinval Daffre, consultor do Six Sigma Institute do Brasil).

